



Vandringsvecka med 5 sjöar i Östtyrolen

Fem sjöar, fem dalar, fem oförglömliga vandringsdagar

Denna vandringsvecka tar dig till de vackraste bergsjöarna i Östtyrolen, främst i nationalparken Hohe Tauern – det största skyddsområdet i Östalperna. Varje dag står en ny tur på programmet med imponerande utsikter, kristallklart vatten och äkta östtyrolsk bergskultur.

Perfekt för alla som vill kombinera motion och natur med komfort och njutning. Orten Lienz erbjuder den perfekta kombinationen av avkoppling, stadsliv och bergsäventyr.

Våra lokala vandringsguider känner inte bara till den högalpina floran och faunan utan har även historiska kunskaper som de delar med sig av under vandringen.

Tiden före och efter vandringarna är fri att disponera; i solstaden Lienz finns dock många olika möjligheter. Hotellet har dessutom ett litet wellnessområde.

Krav

Vägförhållanden: Delvis smala naturstigar som ibland kan vara steniga eller fulla av rötter, men utan risk för fall. Det är viktigt att ha normal fotfäste (säker fotställning). Högsta svårighetsgrad T2.

- Varaktighet: Cirka 4 till 5 timmars ren vandringsstid + pauser för lunch och fotografering
- Höjdskillnad uppför: 300 till 600
- Sträcka nedför: Till största delen måttligt brant över väl anlagda vandringsleder, sällan över smala, brantare stigar.

Erfarenhet: Att vandra på 1 500 meters höjd över havet bör inte vara något nytt.

Beskrivning av turen

Måndag: Laserzsee – Dolomiterna i bakgrunden

↑ ca 700 höjdmeter / Vandringstid: ca 5 timmar

Vi inleder vår vecka ovanför Lienz; redan från början får vi njuta av den imponerande klippkulissen i Lienzer Dolomiterna: Från den spektakulärt belägna Dolomitenhütte leder vår vandring stadigt uppför till Karlsbader Hütte (2 260 m). Direkt bakom den ligger den idylliska, turkosa sjön Laserzsee. För återvägen kan vi även använda den bekväma vägen.

Tis: Grünsee och Schwarzsee – utsikt mot Venediger

↑ ca 700 höjdmeter / Vandringstid: ca 5,5 timmar

Denna etapp räknas till de vackraste i hela Östtirolen: Från Felbertauerns södra portal vandrar vi till Grünsee och sedan vidare till den faktiskt mörkare Schwarzsee, mitt i det ursprungliga högbergsskapskapet i nationalparken Hohe Tauern. Under vandringen njuter vi av den imponerande utsikten mot Großvenediger.

MI: Dorfersee – i Kals am Großglockner

↑ ca 470 höjdmeter / Sträcka 17,4 km / Vandringstid: ca 6 timmar

En lång men relativt lätt vandring tar oss från Kals am Großglockner genom den vilda Dabaklamm och det vidsträckta, historiska Dorfertal med sina almer till den avskilt belägna, smaragdgröna Kals Dorfersee. En speciell dag då vi lär oss mycket om nationalparken Hohe Tauerns historia.

Torsdag: Obersee med toppglädje

↑ ca 500 höjdmeter / Vandringstid: ca 4 timmar

Vi startar från det högt belägna Staller Sattel direkt vid Obersee för vår lilla topptur, där vi njuter av den fantastiska utsikten över Defereggental, Rieserfernergruppen och långt in i Sydtyrolen. Därefter promenerar vi naturligtvis ännu en gång runt Obersee.

FR: Winklerner Almsee & Straßkopf

↑ ca 570 höjdmeter / ↓ ca 570 höjdmeter / Vandringstid: ca 4,5 timmar

En värdig avslutning på vår vandringsvecka: Från parkeringen vid Roaner Alm vandrar vi över mjuka almslätter till den idylliska Winklerner Almsee. Därefter fortsätter vi upp till Straßkopf. Toppen är tekniskt sett okomplicerad och erbjuder däremot ett exceptionellt vidsträckt panorama: från Hohen Tauern över Schobergruppen till Lienzer Dolomiterna. Vi tar oss tillbaka via Winklerner Alm.

Boende & måltider

Boende

Hotel & Gasthof Gribelehof (eller motsvarande boende)
Familjen Nothdurfter
Schloßberg 9–11
A-9900 Lienz

Boende i tvåbäddsrums; tillägg för enkelrum 150 €. Enskilda bokningar bokas automatiskt i enkelrum.

Måltider

Halvpension

Gruppen bor på Gribelehof eller ett liknande boende – hotell och värdshus i Lienz. I priset ingår sex övernattningar med halvpension i dubbelrum. Enligt arrangören har hotellet ett litet wellnessområde. Tiden före och efter vandringarna är fri och kan även användas för att utforska Lienz.

Mer information

Viktig information

Under turen kan det förekomma avvikelser eller justeringar av den angivna turrutten på grund av väderförhållanden eller regionala förändringar. Den planerade turrutten kan därför inte garanteras i detalj.

Information för personer med nedsatt rörlighet

Detta program är inte lämpligt för personer med nedsatt rörlighet.

Inresa och visum

För inresa till Italien behöver du ett giltigt identitetskort eller pass. För inresa från EU krävs inget visum.

Goda råd kostar ingenting!

Av erfarenhet vet vi att en veckolång vandringstur i bergen är en stor utmaning för många vandrare. Under de senaste åren har efterfrågan ökat enormt, framför allt när det gäller alpkorsningar. Tyvärr måste bergsguiderna gång på gång konstatera att inte alla är tillräckligt förberedda och att kraven för en sådan tur underskattas. Om du hittills inte har varit ute i bergen i flera dagar rekommenderar vi att du som förberedelse gör en tredagars tur för att få en försmak. Det är klokt att akklimatisera sig i förväg inför varje tur.

Svar på vanliga frågor!

Enligt mottot "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder" låter vi inte regn eller snö förstöra vår vandringsglädje tack vare vår **regnanpassade utrustning**. Om turen/etappen av säkerhetsskäl inte kan genomföras som planerat kommer guiden att hitta ett alternativ.

Den **bästa tiden** för en flerdagarsvandring är mellan mitten av juni och slutet av september. I början och slutet av säsongen kan vi ibland räkna med snöfält. I bergen kan det i princip **snöa när som helst**, även under sommarmånaderna.

En veckolång vandringstur i bergen är **en stor utmaning** för många vandrare. Vi vandrar på **bra bergsstigar**. Ofta är stigarna branta eller steniga, ibland jordiga och även hala. Om du redan har erfarenhet av vandring och har tillräcklig uthållighet, är **säker på foten** (kan gå säkert på ojämna, steniga och även oasfalterade stigar) och i stort sett **inte** lider av **höjdskräck**, kommer du att njuta av vandringen.

Om du faktiskt skulle tvingas **avbryta en tur** och därmed ådra dig extra kostnader (taxitransfer, extra hotellövernattning eller liknande), ersätts dessa kostnader inte (se Globo Alpins allmänna villkor). Därför rekommenderar vi uttryckligen att du tecknar en **reseförsäkring** som även täcker avbrott av en tur.

I **utrustningslistan** hittar du allt du behöver för din tur. Du bör lägga särskild vikt vid dina bergsskor. **Skornas skaff** måste gå över fotleden, och kategori B/C rekommenderas. Det är viktigt med ett bra mönster, stabilitet och att skorna är i gott skick. En bekväm bergsskor är inte nödvändigtvis lämplig för en flerdagarsvandring. Hos gamla skor händer det ofta att sulan lossnar. Därför lönar det sig särskilt när det gäller skor att investera i ett nytt par.

På boendena serveras vi rikliga måltider (**halvpension**). Vegetariska måltider är också möjliga (ange detta vid bokningen). Längs vägen finns det ofta inbjudande **ställen att stanna till på**, eller så kan du få en **lunchpåse** (mot extra kostnad) tillagad. Därför räcker det att du tar med dig tillräckligt med dryck och ett litet mellanmål inför turens start. Under de följande vandringsdagarna kommer din guide att informera dig.

Matintoleranser eller **särskilda dieter** (t.ex. vegansk kost, gluten- eller laktosintolerans) är i regel inget problem vid boende på hotell eller vårdshus. På fjällstugorna är det däremot endast möjligt i begränsad utsträckning att få specialkost. För detta bör du själv se till att ordna det.

Resväg & parkering

Mötesplatsen för din tur är lätt att ta sig till, både med bil och med kollektivtrafik. Se till att du har tillräckligt med tid på dig för att hinna fram till mötesplatsen i god tid.

Reseförsäkring

I samband med den bindande bokningen rekommenderar vi att du tecknar en avbeställningsförsäkring, t.ex. hos Allianz. Störningar i tjänsterna som orsakas av väder, tågavbrott eller andra omständigheter, och som arrangören inte har någon inverkan på, omfattas inte av ersättningsansvar. Vi rekommenderar också att varje deltagare tecknar en ansvars-, olycksfalls- och utlandsjukförsäkring.

Träningsplan

REKOMMENDERAD FÖRBEREDELSE INFÖR DINA TURER

Med rätt förberedelser kan du njuta av turerna till fullo. Föreställ dig helt enkelt din drömtur, så kommer motivationen av sig själv. Som en liten sporre har vi tagit fram en träningsplan åt dig här. Med dessa uthållighetspass och teknikövningar kan du förbereda dig för ditt äventyr i bergen. Minst 3 träningspass per vecka under flera månader.

Uthållighet:

30 minuter trappklättring, stepper eller crosstrainer

60 minuter promenad, jogging eller cykling i naturen (vandring och höghöjdsvandring)

90 minuters promenad, jogging eller cykling i naturen (klättring och höghöjdsvandring)

Säker fotföring och balans:

10 minuters löpning på tå

10 minuter på tå vid en trappkant (på ett ben, på båda benen)

10 minuter på balansboll

Balansera på trottoarkanten

Hoppa från sten till sten (stenhoppning)

Armstyrka (med hantel eller vattenflaska 0,5–1 kg):

30 armhävningar

30 x lyft över huvudet och lyft åt sidan

5 x armhävningar (ökning till 20)

5 x armhävningar på rygg (ökning till 20)

1 minut armstöd

E-post: contact@soermland-outdoor.com

Telefon eller WA: +49-172-541 2116 (DE, EN, IT)
eller +46-70-8355353 (SV, EN, DK, NO)